



ほけんだより6月

平成 28 年 6 月 1 日
緑の家保育園

新年度が始まってはやくも2ヵ月が経過しました。少しずつ慣れてきた頃でしょうか。あじさいがきれいに咲く季節ですが、この時期は急に暑くなったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごせるようにしていきましょう。

気をつけよう！夏の感染症

本格的な夏はまだ先ですが、少しずつ感染症が流行ってきているようです。今月はこれからの夏に流行りやすい感染症について少し説明したいと思います。

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。
プール熱と流行性角結膜炎は医師の記入する診断書(意見書)が必要です。
ヘルパンギーナと手足口病は医師の診断後に保護者記入の登園届が必要になります。

ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルス A 群などに飛沫感染することで発症。突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる飛沫感染。プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



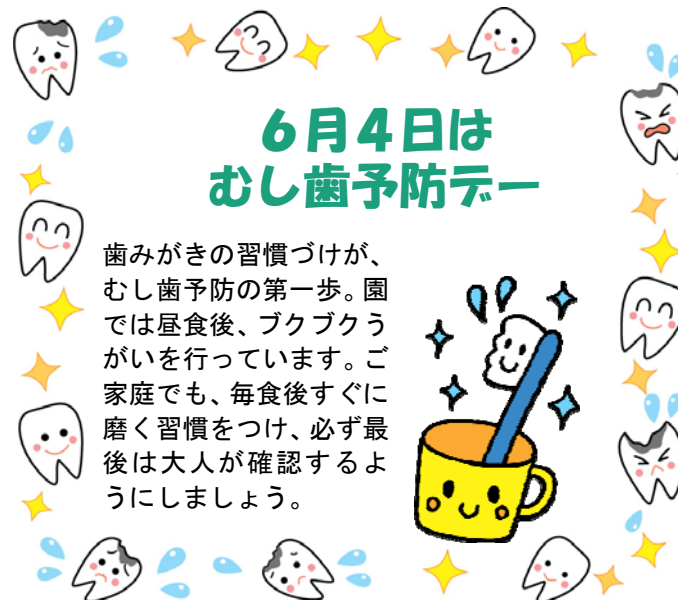
手足口病

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎(はやりめ)

結膜にアデノウイルスが感染しておきる炎症。目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。とても感染力が強く、周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



6月4日は むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、ブクブクうがいを行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

正しく磨くための ポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんな様子が見られることがあります。

同じほうばかりで かんでいる



かまないで丸飲みする



いつまでも飲み込まない



お知らせ

6月は歯科検診が6/10 10:00~

眼科検診が6/7にあります。

できるだけ欠席のないようにご協力いたします。

